Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.02, 2025
ISSN 2178-6925

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO TRABALHO: O IMPACTO DO ESTRESSE E DO BURNOUT NA PRODUTIVIDADE

MENTAL HEALTH AND WELL-BEING AT WORK: THE IMPACT OF STRESS AND BURNOUT ON PRODUCTIVITY

Pedro Emílio Amador Salomão
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: peas8810@gmail.com

Daniele Guimaraes de Castro Nery
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: danielegcastro@gmail.com

Daniel de Matos Rodrigues
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: dmatosr@gmail.com

Geise Cardoso de Matos
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: prof.geisematos@gmail.com

Joyce Amely Rodrigues Marquez
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: joyceamely@gmail.com

Marcelo Henrique Xavier de Souza
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: mclo.henriqueeafsal@gmail.com

Márcia Keli Carvalho Ferreira
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: alfaunipacmarcia@gmail.com

Marlise Almeida da Silveira
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: marlise.silveira01@gmail.com

Nicholas Sander Souto
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: nssouto@hotmail.com

Priscila Marques Garcia
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: priscilagmarques@yahoo.com.br

Rinaldo Conceição Paiva
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: rs.equipeempresarial@gmail.com

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.02, 2025
ISSN 2178-6925

Tarciana Oliveira da Silva Aroeira
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: profatarciana@gmail.com

Daniel de Azevedo Teixeira
Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: danielteixeira@unipacto.com.br

Resumo

A preocupação com a saúde mental dos colaboradores deixou de ser um diferencial e tornou-se uma necessidade estratégica para as empresas. Ambientes de trabalho saudáveis reduzem turnover, absenteísmo e aumentam o desempenho organizacional. Este artigo discute a prevenção do burnout, programas de bem-estar corporativo, saúde emocional no trabalho remoto, o papel da liderança humanizada e a importância da ergonomia no ambiente físico para prevenir doenças ocupacionais.

Abstract

Concern for employees' mental health is no longer a differential and has become a strategic necessity for companies. Healthy work environments reduce turnover, absenteeism and increase organizational performance. This article discusses burnout prevention, corporate wellness programs, emotional health in remote work, the role of humanized leadership and the importance of ergonomics in the physical environment to prevent occupational diseases.

1. Introdução

A crescente exigência por produtividade e alta performance tem impactado significativamente a saúde mental dos trabalhadores. O estresse crônico e o burnout são desafios crescentes que afetam não apenas a qualidade de vida dos colaboradores, mas também o desempenho das organizações. Dessa forma, as empresas precisam adotar estratégias que promovam o bem-estar e a saúde mental no ambiente corporativo, garantindo um ambiente de trabalho mais equilibrado e produtivo.

2. Prevenção do Burnout

O burnout é uma condição caracterizada pelo esgotamento físico e emocional resultante do estresse crônico no trabalho. Para preveni-lo, as organizações devem:

- Monitorar indicadores de exaustão entre os colaboradores;
- Estabelecer uma cultura de suporte e acolhimento;
- Oferecer programas de gestão do estresse;
- Promover uma distribuição equilibrada de tarefas e responsabilidades.

A identificação precoce de sintomas, como fadiga extrema, irritabilidade e baixa produtividade, é essencial para evitar impactos negativos no desempenho organizacional.

3. Programas de Bem-estar Corporativo

A implementação de programas de bem-estar corporativo tem se mostrado uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental e física dos colaboradores. Algumas iniciativas incluem:

- Incentivo à prática de atividades físicas;
- Sessões de mindfulness e meditação;
- Pausas estratégicas durante a jornada de trabalho;
- Palestras e treinamentos sobre saúde mental.

Essas práticas auxiliam na redução do estresse, aumentam a satisfação no trabalho e melhoram o desempenho geral da equipe.

4. Saúde Emocional no Trabalho Remoto

Com a ampliação do home office, surgiram novos desafios relacionados à saúde emocional dos colaboradores, como o isolamento social e a dificuldade de manter a motivação. Para minimizar esses impactos, as empresas devem:

- Criar momentos de interação virtual entre equipes;
- Estabelecer limites saudáveis entre vida pessoal e profissional;
- Oferecer suporte psicológico aos colaboradores;
- Promover uma cultura de flexibilidade e compreensão.

Tais medidas garantem um ambiente de trabalho mais humanizado e equilibrado, reduzindo os impactos negativos do isolamento.

5. Liderança Humanizada e Promoção da Saúde Mental

Os gestores desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental no ambiente corporativo. A liderança humanizada envolve:

- Criar um ambiente de confiança e respeito;
- Promover uma comunicação transparente e empática;
- Reconhecer o esforço e as conquistas dos colaboradores;
- Incentivar a busca por equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Líderes que praticam uma abordagem humanizada contribuem para um ambiente organizacional mais positivo e produtivo.

6. Ergonomia e Ambiente Físico

A ergonomia é essencial para a prevenção de doenças ocupacionais e para a manutenção da saúde física dos colaboradores. Medidas que podem ser adotadas incluem:

- Ajuste correto da altura de cadeiras e mesas;
- Uso de equipamentos ergonômicos, como suportes para notebooks e teclados ajustáveis;

- Iluminação adequada no ambiente de trabalho;
- Intervalos regulares para alongamentos e descanso.

Investir na ergonomia do local de trabalho reduz riscos de lesões e aumenta a produtividade dos colaboradores.

7. Conclusão

A promoção da saúde mental e do bem-estar dos colaboradores deve ser uma prioridade para as organizações. A prevenção do burnout, a implementação de programas de bem-estar, a atenção à saúde emocional no trabalho remoto, a liderança humanizada e o investimento em ergonomia são fatores essenciais para criar um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Empresas que adotam essas práticas reduzem absenteísmo, melhoram a satisfação dos colaboradores e garantem melhores resultados organizacionais.

Referências

- CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: O Novo Papel dos Recursos Humanos nas Organizações**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2021.
- GIL, Antonio Carlos. **Gestão de Pessoas: Enfoque nos Papéis Profissionais**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. **The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It**. Jossey-Bass, 2016.
- AMADOR SALOMÃO, P. E. .; TEIXEIRA OLIVEIRA SANTOS, A. . EVOLUÇÃO E DESAFIOS NA AVALIAÇÃO CIENTÍFICA: DA CLASSIFICAÇÃO DE PERIÓDICOS À QUALIDADE INTRÍNSECA DOS ARTIGOS. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, *[S. l.]*, v. 1, n. 1, p. 1–18, 2025. DOI: 10.61164/rmnm.v1i1.3481.
- ROBBINS, Stephen P. **Comportamento Organizacional**. 18. ed. São Paulo: Pearson, 2019.
- SENGE, P. M. **A Quinta Disciplina: Arte e Prática da Organização que Aprende**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.